

Verduras estilo Italiano

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 calabazas pequeñas – cortadas en pedazos de 1/2 pulgadas
- 1/2 libra ejotes – en pedazos pequeños
- 1/2 repollo pequeño – en rebanadas pequeñas o rallada
- 2 tazas granos de maíz o elote o verduras combinadas
- 1 cebolla mediana rebanada
- 1 clavo ajo (finamente picado, opcional)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza tomates picados frescos o en lata
- 1/2 cucharadita orégano deshidratado

Preparación

1. Lave las verduras. Rebane la calabaza en pedazos de 1/2 pulgada, corte los ejotes en pedazos, rebane o raye el repollo.
2. Caliente el aceite en la sartén, cocine la cebolla a fuego medio hasta suavizarla. Nota: si está utilizando ejotes frescos, cocine durante 2 minutos antes de agregar la cebolla.
3. Agregue las verduras y el orégano.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	180 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Cocine a fuego medio de 5 a 7 minutos o hasta suavizar. Agregue el tomate rebanado al último minuto de cocción. Agite de vez en cuando.

5. Sirva inmediatamente.

6. Refrigere los sobrantes 2 horas después de comer.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program